

## Guía Familiar para Niños en tratamiento oncológico

Esta guía intenta proporcionar al grupo familiar información que les permita adquirir conocimientos y destrezas acerca del cuidado y protección de su hijo en el hogar mientras está en tratamiento de quimioterapia o radioterapia y posterior a este.

### **¡MUY IMPORTANTE!**

**Si su hijo tiene una emergencia no debe perder el tiempo tratando de comunicarse para consultar. Diríjase de inmediato a la guardia del Hospital. Una vez que está allí, si es necesario, los médicos de emergencia llamarán al especialista.**

### **EN LA SALA DE EMERGENCIAS**

Al llegar a la sala de emergencias, pida prioridad en la atención. Siempre que entre al hospital su hijo debe **usar BARBIJO** no solo como protección sino además como identificación de un paciente que necesita atención inmediata (Triage III).

El uso de barbijo fuera del hospital solo es necesario si debe utilizar transporte público.

### **RAZONES PARA CONCURRIR A LA GUARDIA DEL HOSPITAL:**

- **Fiebre:** temperatura 38°C o más tomado en axila.
- **Sangrado:**
  - Sangrado por nariz o encías
  - Sangre en orina o materia fecal
  - Aparición de hematomas o petequias bruscamente
- **Aparición de lesiones en piel** sospechosa de varicela o culebrilla (herpes zoster). El virus de la varicela es muy peligroso en niños inmunosuprimidos. De inmediato debería ser asistido y recibir antiviral específico.
- **Dolor de cabeza:** en especial si ocurren por la mañana, si lo despiertan, se acompañan de vómitos y no ceden con paracetamol.
- **Disminución inexplicable del apetito y el tomar líquidos.**
- **Erupciones o cambio de color en la piel:** palidez, color amarillo.
- **Cambio** en visión, audición, equilibrio o nivel de energía.
- **Estreñimiento:** Falta de evacuación del intestino por mas de 3 días.
- **Dolor** al orinar o defecar.
- **Tos** que no para, **respiración** rápida.
- **Aceleración del pulso.**

### **EL CUIDADO DE SU NIÑO EN CASA**

#### **Infecciones**

Los niños que están recibiendo tratamiento quimioterápico tienen el riesgo de adquirir infecciones. Los tipos más comunes que su niño podría adquirir son las infecciones bacterianas, oportunistas o las virales.

### **Prevención de las infecciones**

Todos tenemos gérmenes en nuestra piel y nuestra boca e intestinos que nos ayudan a descomponer los alimentos que va a utilizar el cuerpo. No podemos eliminar los gérmenes propios. Ya sea en la escuela, en casa o en el hospital, su niño estará expuesto a gérmenes ajenos. Debemos tratar de disminuir el número de gérmenes ajenos a los que está expuesto.

**Aun teniendo todos los cuidados el niño puede hacer fiebre y cursar una infección.**

### **Las siguientes son algunas sugerencias para prevenirlas.**

#### **Lavado de manos**

Anime a su niño a lavarse sus manos frecuentemente para prevenir la diseminación de gérmenes de una persona a otra. **Esta es la forma más importante de prevenir infecciones.**

Se debe realizar lavado de manos: los que viven con él y lo cuidan:

- Antes y después de preparar alimentos.
- Antes y después de cambiar al niño.
- Antes de dar medicamentos al niño.
- Después de recoger la basura.
- Después de ingresar al baño.

Después de asistir o tocar a las mascotas

- Las visitas que lleguen al hogar deben lavarse las manos antes de tocar al niño.

#### **Procedimiento:**

- Retirar joyas y reloj. Subir mangas sobre el codo.
- Mojar manos y antebrazos.
- Aplicar jabón en estas zonas.
- Friccionar antebrazos y manos, palma, dorso, espacios interdigitales, muñecas y friccionar las uñas en las palmas de las manos, hasta formar bastante espuma.
- Enjuagar con abundante agua desde uñas a antebrazos teniendo cuidado de no bajar las manos por debajo de los codos, para que este agua no escurra hacia la punta de los dedos.
- Secar con toalla limpia o toallitas descartables de papel.

#### **¿Cuándo se debe lavar las manos el niño?**

- Antes de comer
- Antes y después de ir al baño
- Después de tocar objetos o piso
- Después de tocar una mascota

### **Otros Cuidados con el niño**

#### **Baño**

- Debe bañar a su niño y realizar cambio de ropa todos los días. El baño debe ser ducha. Evitar baño de inmersión. Debe tener toalla y toallón de uso personal.
- Durante el baño diario de su hijo, aproveche para revisarle:
  - Cabeza buscando pediculosis (piojos).
  - Piel buscando impétigo (lesiones costrosas amarillas en zona de boca, nariz manos) petequias y moretones.
  - La boca buscando aftas o úlceras bucales, sangrado de encías, caries dentales.
  - Revísele las uñas, manténgalas cortas y limpias.

- Revísele la zona genital y anal, algunas drogas producen heridas en esas zonas.

**Descanso:**

El niño debe dormir en su cama. Realizar cambio de ropa de cama cada tres días.

**Cuidado dental**

Mantenga limpios los dientes, boca y encías de su niño. Cepille sus dientes con un cepillo suave y pasta dental después de cada alimento y antes de irse a dormir, y pase agua tibia por el cepillo para que esté más suave. En caso de recuento bajo de plaquetas, realizar únicamente buches con antisépticos como la clorhexidina.

Antes de ir a un dentista, debe consultar. Es importante verificar el recuento sanguíneo antes de cualquier trabajo dental. Si su niño tiene un recuento bajo de glóbulos blancos o de plaquetas, el trabajo dental tal vez no se haga o su niño podría necesitar antibióticos previamente al procedimiento.

**Cuidado de la piel**

Mantenga la piel de su niño limpia lavando con jabón suave y agua. Para prevenir quemaduras por el sol, su niño deberá usar ropa protectora como un sombrero, pantalones largos y remeras con mangas.

Ponga filtro solar (FPS) en la piel expuesta 30 minutos antes de salir. Recuerde que la exposición al sol sucede todo el año, no solamente durante el verano.

Se deben evitar golpes y heridas. En caso de alguna herida debe lavarse con agua y jabón, aplicarle un desinfectante líquido, preferiblemente con clorhexidina, dejar secar.

**Mantener las uñas cortas y limpias**

Si su hijo es **lactante**, cambie con frecuencia sus pañales para evitar que se produzcan heridas en sus genitales.

Si se le está cayendo el pelo por el tratamiento, córtese progresivamente, para que no sea tan brusco el cambio, y estimule el uso de pañuelos para la comodidad de ellos.

**En adolescentes**

- Si usa desodorante debe ser de uso personal.
- No deben hacerse orificios, usar aros o piercings.
- No deben fumar ni tomar alcohol.
- No podrán hacerse tatuajes mientras estén en tratamiento.

**En niñas adolescentes:**

- No deben depilarse.
- En caso de menstruación, deben usar toallas higiénicas. Cambiarlas muy frecuentemente. No deben usar tampones por riesgo aumentado de lesión de mucosas y facilitación de infecciones.

**Otras recomendaciones:**

- Anime a su niño a que no comparta tazas ni vasos, utensilios para comer ni cepillos dentales.
- No intercambiar ropa, cosméticos, alimentos, cubiertos, platos. No es necesario “tener un set de vajilla exclusivo y esterilizado” para el niño. El lavado habitual de la vajilla y cubiertos es suficiente.
- No jugar con tierra.
- No tocar mascotas ajenas (ver recomendaciones para la mascota propia).
- Evitar constipación. Si pasan más de 3 días sin evacuar, deberá recibir medicación y dieta rica en fibras (consulte).
- Los juguetes deben ser lavables y sin ángulos para evitar heridas, Retirar juguetes de peluche. No usar masas ni plastilinas.

**Familia y actividad social**

**El grupo familiar conviviente no debe ser separado.**

Se debe restringir toda actividad social. No debe recibir visitas. El niño no debe ir de visita a otro hogar.

Con el tiempo y, según recomendación del equipo médico, se podrán ampliar las actividades. Pregunte a su médico sobre cualquier actividad que quiera hacer.

**El cuidado de las mascotas**

- Si ya existe una mascota en el hogar, no es indicación retirarla del hogar.
- Las mascotas permitidas son gatos o perros. Las tortugas, reptiles, aves y otras mascotas exóticas deben ser retirados de la vivienda porque portan y transmiten enfermedades más difíciles de prevenir (Salmonelosis, psitacosis).
- En lo posible no deberían estar en las habitaciones.
- Debe estar bajo estricto control veterinario, vacunado y desparasitado.
- Debe alimentarse con alimentos balanceados. No con restos de comida humana.
- No puede salir a pasear.
- El niño no debe encargarse de la higiene del animal, ni de sus excrementos, ni vaciar las cajas de desperdicios de gatos ni perros.
- Los excrementos deben ser removidos diariamente.

**Vacunas**

La quimioterapia utilizada en dosis convencionales (no incluye trasplante de progenitores hematopoyéticos) no afecta mayormente las defensas adquiridas por inmunizaciones previas al inicio del tratamiento.

Entre 6 y 12 meses posteriores a la finalización del tratamiento (quimioterapia, corticoides) se pueden completar los esquemas de vacunación interrumpidos o evaluar por análisis de sangre la necesidad de refuerzos. (Consulta con Infectología Infantil).

¿Qué vacunas recibe el niño mientras esté en tratamiento? (no incluye trasplante de progenitores hematopoyéticos)

Puede recibir vacunas de microorganismos muertos o de fracciones, del esquema habitual de vacunación, en momentos que sea previsible un periodo mínimo de 3 semanas de estado general estable. La vacuna antigripal deben recibirla, si es posible, luego de tres semanas de la última dosis de quimioterapia y con recuento de neutrófilos mayores a 1000/mm<sup>3</sup>.

*Su niño no deberá recibir ninguna vacuna de virus vivos, como la de la polio oral o de las paperas, sarampión y Rubéola (MMR) mientras está recibiendo tratamiento. Las vacunas de virus vivos pueden causar enfermedad en los niños que tienen un riesgo aumentado de infecciones. Como tampoco podrán estar en contacto con niños vacunados con Sabin (Polio oral), ni recibirla otro conviviente en la familia.*

**Los convivientes**, padres, hermanos, abuelos cuidadores, personal domésticos, etc., deben recibir la vacuna antigripal. También deben recibir la vacuna conjugada antineumocócica los hermanos menores de 5 años y los adultos mayores de 50 años.

No deben recibir los convivientes vacuna polio oral (Sabin) siendo reemplazada por vacuna polio inactivada (IPV).

### **MEDIDAS DE HIGIENE Y CUIDADOS EN EL HOGAR**

- Mantener limpia la cocina, refrigerador, congelador, vajilla, lavaplatos y baterías de cocina, utilizando detergente y enjuague con agua con lavandina a diario y en cada uso (1 cucharada de lavandina por litro de agua).
- Cuidar que no exista presencia de insectos en la cocina.
- Usar delantales de cocina limpios.
- La persona que manipule alimentos debe tener buen estado de salud y buenos hábitos de higiene (usar uñas cortas, no toser sobre los alimentos).
- No probar la comida y luego revolver con la misma cuchara sin previo lavado de la misma.
- Elimine los restos de comida preparada si no está refrigerada para evitar que lleguen moscas o insectos que la infecten.
- La alimentación de su hijo tiene que ser **TODO COCIDO**.
- No mantenga mamaderas preparadas con leche o mamaderas vacías con restos de leche a temperatura ambiente. Una vez preparada la mamadera se la debe dar al niño inmediatamente.
- Cuando abre un envase de yogurt o postre, el niño debe consumirlo inmediatamente. No guarde restos de yogurt o postres. Deséchelos.
- Mantenga la basura en bolsas dentro de tachos con tapa hermética, asegurar su extracción de manera periódica y continua. Cada vez que elimine la basura lave el tacho con lavandina.
- Aseo del baño con lavandina todos los días (proporción un vaso de lavandina por balde de agua).
- Lave los juguetes plásticos de su bebé con frecuencia. Recuerde que se llevan todo a la boca. Evitar juguetes de peluches como a si también plastilinas y masas.
- Evitar alfombrados, cortinados y tapizados.
- Evitar obras de construcción y movimiento de muebles.

- La limpieza de las habitaciones debe hacerse con paños húmedos. Evitar barrer o pasar el plumero que pone polvo en suspensión. El niño no debe estar en la habitación que se está limpiando.
- Ventilar diariamente las habitaciones.
- Mantener en buena condición sistema de calefacción y refrigeración. Si tiene aire acondicionado, los filtros deben estar limpios permanentemente. Si tiene ventilador de techo, limpiarlo frecuentemente.

## **Nutrición**

Una dieta saludable es una parte importante para ayudar al cuerpo de su niño a crecer, curarse y trabajar bien. El cuerpo necesita proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Mientras su niño progresa con su tratamiento, su apetito puede cambiar. El tratamiento del cáncer puede causar cambios en el sabor; por ejemplo, algunos alimentos, como las proteínas, pueden tener un sabor metálico. Estas comidas deben evitarse hasta que el sabor metálico desaparezca.

Los corticoides pueden hacer que su niño coma en exceso y ocasionar un aumento temporal en el peso. Si esto le preocupa, se puede elaborar un plan para ayudar a su niño a comer lo suficiente, pero con menos grasas y calorías.

Recuerde que mientras reciba corticoides no podrá comer comidas con agregado de sal.

Podrá notar cambios en la selección de su niño o en el deseo de comer (apetito). A su niño podría no gustarle una comida que antes era su favorita. Los alimentos nuevos saben mejor. Evite forzar cualquier comida al niño, quien podría asociarla con un mal evento, incluso aunque la causa haya desaparecido. El apetito a menudo vuelve a ser normal después que se ha pasado una etapa específica del tratamiento.

## **DIETA PARA NIÑOS INMUNODEPRIMIDOS**

Los niños inmunosuprimidos tienen menos defensas contra las infecciones, por esto, se debe tener especial cuidado con alimentos y técnicas de manipulación que pueden transmitir gérmenes causando vómitos, diarrea, dolor abdominal y fiebre. Para evitar todo esto, se deben tomar en cuenta los siguientes cuidados:

### **CUANDO COMPRE ALIMENTOS**

- 1.- Compre en supermercados grandes, donde hay especialistas que controlen la temperatura, fecha y calidad.
- 2.- Lea las fechas de vencimiento asegurándose que el producto este apto para el consumo y no esté vencido.
- 3.- Fíjese que el envase no se encuentre abollado u oxidado, y que los envases plásticos no se encuentren deteriorados.
- 4.- Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tacto.
- 5.- Los alimentos congelados deben estar duros al tacto. Elegir los que estén en la parte inferior de la congeladora.
- 6.- Los alimentos congelados y refrigerados deben ser recogidos al finalizar la compra para evitar que se altere la cadena de frío (para evitar que se descongelen). Almacene éstos en el hogar, en forma rápida.  
Evite aperturas reiteradas del freezer.
- 7.- Prefiera alimentos de marcas conocidas.
- 8.- Esta **prohibido** la compra de alimentos callejeros y de elaboración artesanal como: quesos de campo, fiambres o embutidos, productos de pastelería, mermeladas caseras.

El pan debe ser envasado y adquirido en supermercado. No adquirir en panaderías donde se manipula sin demasiado cuidado.

- 9.- Está prohibida la compra de alimentos y bebidas en máquinas expendedoras.
- 10.- Escoger productos pasteurizados individuales como por ejemplo: leche y jugos tetrapack. Estos envases aseguran tiempo de duración prolongados. Cuando se los da al niño, si queda un resto debe desecharse.
- 11.- Prefiera productos envasados al vacío.

### **CUANDO ALMACENE ALIMENTOS**

- 1.- Almacenar en el freezer las carnes como: pollo, pescado, vacuno en envases separados y tapados, para evitar infecciones (contaminación cruzada).
- 2.- Use bolsas para congelar y luego de su uso no volver a usar.
- 3.- Rotule la bolsa con la fecha de congelado.
- 4.- No congelar ni refrigerar alimentos cocidos.
- 5.- Nunca se debe adquirir un producto congelado que se encuentre blando o perdiendo agua.
- 6.- No es recomendable consumir alimentos congelados, almacenados por más de 30 días.
- 7.- Limpie los tarros y alimentos envasados antes de abrirlos, con alcohol en gel.

### **Solución Desinfectante**

- ✓ Para desinfectar frutas, verduras y superficies, mezcle 1 litro de agua con una cucharada (10 cc) de lavandina.
- ✓ Para desinfectar los utensilios de cocina, remójelos en un balde o recipiente hondo que contenga 5 litros de agua y agregue ½ taza de lavandina.

### **CUANDO PREPARE ALIMENTOS**

- 1.- Lávese bien las manos con jabón.
- 2.- Limpie la mesada de trabajo con solución clorada y un paño desechable.
- 3.- Lave con agua carnes, huevos, frutas y verduras antes de cocinarlos.
- 4.- Cada vez que use la tabla de picar y chuchillo para alimentos diferentes, éstos deben ser lavados antes de cada uso, ejemplo: pollo, pescado, queso, frutas cocidas.
- 5.- En zonas rurales hierva el agua por 5 minutos.
- 6.- Consumir “todos los alimentos bien cocidos” en especial, carnes, huevos y verduras.
- 7.- Debe darle a su hijo comida recién preparada y suficientemente cocida. No se debe ingerir ningún alimento crudo.
- 8.- Una vez cocida la comida, no debe ser manipulada. En caso de quedar un saldo de comida no debe ser entregada al paciente en otro horario (no recalentar).
- 9.- Recuerde que el microondas **NO esteriliza**.

### **NO DEBE COMER FUERA DE CASA**

No puede ir a restaurantes.

### **ALIMENTOS A EVITAR**

- Leches: cruda de vaca o de cabra, leches no ultra pasteurizadas como por ejemplo leche de bolsa plástica y derivados sin pasteurizar como quesillo, queso fresco, quesos añejados (roquefort, camembert, queso de cabra), yogurt.
- Huevos: no consuma huevos crudos, merengues crudos, mayonesa casera o huevo insuficientemente cocido.  
Sólo está permitido el consumo de huevo duro cocido por 15 minutos y merengue cocido al horno. Los huevos deben ser lavados previamente a su cocción.
- Carnes: no coma carnes crudas, tipo de cebiches, o carnes insuficientemente cocidas.

- Productos de fiambrería: no consumir embutidos como, jamón crudo, salame, chorizos, carnes ahumadas o pescados ahumados.  
Limite el consumo de salchichas. Debe hervirlas.
- Verduras: solo cocidas. Deben ser adquiridas de preferencia en locales autorizados.  
Las verduras deben ser lavadas con 3 enjuagues.  
No le dé a su hijo jugos de zanahoria.
- Los tubérculos como papas, zanahorias, deben ser enjuagadas 3 veces y cepillados con escobillas, luego se deben pelar, picar y finalmente someterlas a cocción.
- Frutas secas y deshidratadas: las frutas como maní, nueces, pasas, orejones deben ser consumidas cocidas como en tortas, “no consumir crudas”.
- Alimentos con cepas vivas: no consumir quesos rallados y maduros, miel sin pasteurizar, helados (agua y leche), postres envasados en plásticos que tengan corta duración, productos fermentados como la levadura.  
El uso de alimentos con probióticos (tipo bacilos GG en yogures, leches o quesos).
- Pasteles o tortas que contengan crema o merengues crudos.



### **Cómo tomar las medicinas**

Su niño podría necesitar tomar quimioterapia y otras medicinas por la boca. Revíselas siempre para asegurarse que su niño está tomando la medicina correcta, en la cantidad correcta. Aquí hay algunos consejos para ayudar a su niño a tomar medicinas por la boca.

- Algunas medicinas pueden machacarse y ponerse en una pequeña cantidad de alimento (puré de manzana, helado de crema, jugo).
- No esconda las medicinas en la comida favorita de su niño. Su niño podría ya no querer comer estos alimentos en el futuro.

En general, la medicina deberá tomarse 1 hora antes de los alimentos o 2 horas después de los alimentos para ayudar a que la medicina se absorba mejor. Los corticoides (Prednisona) deberán tomarse con alimentos, pues pueden irritar el estómago y causar sangrado si se toman con el estómago vacío. Si su niño vomita en menos de 15 minutos después de haber tomado una medicina, debe administrarla nuevamente.

### **Productos naturales**

Usted podría elegir darle a su niño hierbas o productos naturales (vitaminas, remedios homeopáticos). Mientras que algunos de estos productos pueden ser seguros, otros podrían interferir con la quimioterapia. El tratamiento para cáncer. Si los suplementos contienen bacterias u hongos, podrían ocurrir infecciones.

### **Escuela**

\* Los primeros seis meses no debe concurrir. Se le debe proveer material de estudio y maestra domiciliaria cuando los médicos se los indiquen.

### **Recomendaciones para cuando se le permita ir a la escuela:**

- \* NO usar los sanitarios comunes. Solicitar el uso del baño de docentes previa limpieza.
- \* NO tomar agua del establecimiento.
- \* NO comer en el comedor escolar.
- \* NO compartir alimentos, vasos, platos o cubiertos.
- \* Llevar su propia vianda, vasos, cubiertos, platos, toalla y jabón.
- \* Mantener buena información con los maestros.

### **Paseos y recreación** (Solo cuando los médicos se lo autoricen).

- \* Se recomiendan salidas a lugares abiertos, al aire libre.
- \* NO tomar contacto con tierra, pavimentos ni objetos.
- \* Evitar sitios con aglomeraciones y excesivo contacto.
- \* NO concurrirá: shoppings, salas de videogames, peloteros, laberintos, cines, salas de espectáculos, discotecas, ciber.
- \* NO podrá concurrir a pileta pública. En caso de tener pileta propia, se deben discutir con los médicos su uso.
- \* Podrá practicar actividad física y gimnasia que no implique riesgo de colisiones ni heridas.
- \* No exponerse al sol. La quimioterapia es fotosensibilizante y se corre el riesgo de sufrir graves quemaduras.